Nah&Frisch



Dagmar Petru User

Mediterraner Gemüsespieß

Vorspeise Rezept-Gewinnspiel

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●○○○ **Zeit:** **15 min.**

Gemüse schneiden auf den Spieß auffädeln. Soja und Olivenöl vermengen und auf die Spieße beträufeln, Majoran in der Hand zermürben und ganz leicht auf die Spieße streuen. Am besten schmecken Sie am Griller. Man kann Sie aber auch für 10 min in der Pfanne braten.

Zutaten

- 1Tasse Champignon
- 1Zucchini
- 1 Glas Maiskölbchen
- 1Rote Zwiebel
- 1 Grünen Paprika
- 2EL Sojasauce
- 2EL Olivenöl
- 1 EL Majoran